

**Демонстрационный вариант контрольной работы по физкультуре в  
рамках промежуточной аттестации за 8 класс**

**Практическая часть**

№	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание	4	6	10	-	-	-
2	Отжимание	-	-	-	7	9	15
3	Прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175
4	Бег 60 метров	10	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
5	пресс	30	36	47	25	30	40
6	Бег 2000 метров	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,0

**Тестовая часть**

1. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- А) 2,75 м
- Б) 3,75 м
- В) 3,05 м
- Г) 3,60 м

2. За какой бросок в баскетболе присуждается три очка?

- А) за результативный из-за дуги радиусом 6,25м.
- Б) за результативный из-за дуги радиусом 4,25м.
- В) за результативный из-за дуги радиусом 6,45м.
- Г) за результативный из-за дуги радиусом 4,65м.

3. Выберите неправильное высказывание. В баскетболе:

- А) перед броском ударить мяч несколько раз об пол, чтобы расслабить пальцы, кисти, предплечья, плечи
- Б) смотреть на цель до момента завершения броска
- В) перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на следующем вдохе
- Г) выполнять прыжок без прыжка

4. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- А) 10 мин
- Б) 25 мин
- В) 15 мин
- Г) 20мин

5. Сколько секунд в гандболе игрок может держать мяч в руках?

- А) 2 с
- Б) 7 с
- В) не более 5 с
- Г) не более 3 с

6. Какого вида взаимодействий в гандболе не существует?

- А) взаимодействие трех игроков
- Б) взаимодействие вратаря с разыгрывающим
- В) взаимодействие вратаря с защитником
- Г) взаимодействие двух игроков в защите через заслон

7. В каком году в программу Олимпийских игр был включен футбол?

- А) в 1900г.
- Б) в 1855г.
- В) в 1863г.
- Г) в 1904г.

8. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- А) Лондон, 1908г.
- Б) Париж, 1924г.
- В) Стокгольм, 1912г.
- Г) Лос-Анджелес, 1932г.

9. Сколько человек, включая вратаря, входит в состав команды по футболу?

- А) 10 чел.
- Б) 12 чел.
- В) 13 чел.
- Г) 11 чел.

10. Какова продолжительность игры в футбол?

- А) 100 мин.
- Б) 90 мин.
- В) 80 мин.
- Г) 86 мин.

11. Какова ширина ворот в футболе?

- А) 7м 32 см
- Б) 2м 44 см
- В) 5м 44 см
- Г) 9м 32 см

12. Кто изобрел игру волейбол?

- А) Хольгер Нильсен
- Б) Конрад Кох
- В) Джеймс Нейсмит
- Г) Ульм Морган

13. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- А) в 1960г.
- Б) в 1956г.
- В) в 1964г.
- Г) в 1968г.

14. Какой вес мяча в волейболе?

- А) 220-230 г.
- Б) 260-280г.
- В) 240-250г.
- Г) 250-270г.

15. До сколько очков в волейболе продолжается игра в решающей партии?

- А) до 20 очков
- Б) до 25 очков
- В) до 8 очков
- Г) до 15 очков